



شاخه بهداشت فردی

ENVIRONMENTAL HEALTH

تهیه و تنظیم: مهندس شیوا شیردل

یایز ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمه

بیمارستان نهادی است بسیار ضروری که برای تداوم حیات و حفظ جان انسانها و بازگشت به تندرستی به تدریج در زندگی انسانها پدیدار گشته و همراه با تکامل علوم و فنون و مهارتها، پس از گذشت سالیان دراز به شکل امروزی درآمده است. که در جوامع مختلف نیز با توجه به وضعیت اقتصادی آن جامعه و انتظارات گیرندگان خدمات، شاهد تفاوت های فراوانی در بین بیمارستانها می باشیم و نکته قابل توجه اینکه در هر بیمارستانی در صورت عدم رعایت موازین بهداشتی، انواع عفونتهای نازوکومیال *noso comial* (در زبان یونانی *noso* به معنای " بیماری " و *comeion* به معنای " مراقبت " است) شیوع پیدا می کنند .

بهداشت محیط بیمارستان شامل کلیه اقداماتی است که از انتقال عوامل بیماریزای محیط خارج به داخل بیمارستان و بالعکس جلوگیری می کند . در این راستا عوامل محیطی همچون مهندسی آب، مهندسی پساب، پسماند، تهویه و هوا، بهداشت فردی، بهداشت مواد غذایی، اشعه و پرتوهای پزشکی، کنترل حشرات، جوندگان و آفات و ... باید به نحوی کنترل شوند تا علاوه بر ایجاد محیطی سالم و بهداشتی، به بهبود بیماران نیز کمک نماید.



علاوه بر آن مهندسی بهداشت محیط یکی از واحدهای بیمارستان بوده که هدف و رسالت آن همگام با سایر واحدهای درمانی و پشتیبانی در راستای تحقق مأموریت بهداشتی درمانی و ایجاد بستر بهداشتی جهت انجام خدمات درمانی بیمارستان بوده تا اقدامات درمانی صورت گرفته در بیمارستان همواره به حصول بهترین نتیجه برای بیماران بیانجامد.

با توجه به تعریف بهداشت محیط و مسئولیت فردی در برابر سلامت افراد جامعه، رعایت مسائل بهداشتی در محیط کار بیمارستانی از اهمیت ویژه ای برخوردار می گردد.

از این رو بهداشت محیط بیمارستانها رابطه مستقیمی با میزان شیوع عفونتهای بیمارستانی داشته که رعایت این امر به عهده بخش خدمات و نیز کارکنان شاغل می باشد.

همانطور که کار برای سلامت و احساس راحتی افراد مفید است تحت شرایطی نیز می تواند برای سلامتی اثرات سوء داشته باشد از آنجایی که افراد شاغل در بخشهای درمانی بیش از سایرین در معرض بیماری ها قرار دارند لذا در صورت عدم رعایت بهداشت محیط در بیمارستان، بیشتر از دیگران آسیب دیده و یا بیمار می شوند و از طرف دیگر وضعیت سلامتی شخص نیز بر کیفیت و کمیت کار تاثیر می گذارد.

مبتلایان به بیماری های واگیر در صورت عدم رعایت مسائل بهداشتی، علاوه بر به خطر انداختن جان خود، سایر همکاران یا افراد جامعه را نیز در معرض خطر قرار می دهند.

افرادی که می خواهند در محیطهای در معرض خطر مانند بیمارستانها، کلینیکهای تزریقات و پانسمان، مشغول به کار شوند (به خصوص افرادی که نظافت آن محیط ها را به عهده دارند) بایستی از نظر آگاهی و توانایی عملی به حدی برسند که نه تنها خود بیمار نشوند بلکه بتوانند با نظافت صحیح و رعایت کلیه مسائل مربوط از سرایت بیماریها جلوگیری نمایند . چرا که بدیهی است بازده و کارآیی یک فرد سالم بیش از فرد ناسالم می باشد.



محیط بیمارستان نقش مهمی در ایجاد و گسترش عفونت های بیمارستانی بازی میکند .

محیط بیمارستان شامل اجزاء متعددی می باشد و بسیاری از این اجزاء تاثیر مستقیم بر عفونتهای بیمارستانی دارند، بنابراین به منظور کاهش انتقال عوامل بیماری زا از وسایل به محیط اطراف ، روش های کار آمد نظافت ، ضد عفونی و استریلیزاسیون مناسب مورد نیاز می باشد .

بهداشت محیط بیمارستان شامل کلیه اقداماتی است که از انتقال عوامل بیماریزای محیط خارج به داخل بیمارستان و بالعکس و همچنین از انتقال عوامل بیماری زا از وسایل و افراد به بیماران بیمارستان تا حد امکان جلوگیری می کند .

در این راستا بایستی عوامل محیطی همچون آب ، فاضلاب ، زباله ، تهویه ، غذا ، مسکن ، نظافت ، مواد ضد عفونی و شوینده ، وسایل و روشهای نظافتی به نحوی کنترل شوند تا علاوه بر محیطی سالم ، به بهبودی بیماران نیز کمک نمایند . سیاست ها و روش های بهداشتی باید با توجه به امکانات و تسهیلات در دسترس تدوین شوند . رعایت اصول بهداشت محیط و بهسازی در بیمارستان علاوه بر کم کردن مخازن میکروارگانیسم ها و حشرات موذی، اثر مهمی در زیبایی محیط و جلب اعتماد بیماران خواهد داشت . نتیجه ی مطلوب در بیمارستان ها و مراکز بهداشتی درمانی هنگامی حاصل می گردد که تلاش کارکنان در محیطی بهداشتی ، استاندارد و قابل قبول انجام پذیرد .

مدیریت بهداشت محیط

بهداشت محیط به معنای کنترل عواملی از محیط زیست انسانی (محیط داخلی و بیرونی) است که می تواند از طریق ایجاد بیماری، ناتوانی، رنجش یا ناراحتی تاثیر سوء بر سلامت جسمی، روحی، روانی افراد و نیز سلامت جامعه داشته باشند. عمده مخاطرات سلامت در بیمارستان، ناشی از عدم اجرای مقررات بهداشتی مربوط به آب، مواد غذایی، پسماند، فاضلاب، بیماران ، ملاقات کنندگان و کارکنانی است که در نهایت جامعه را در معرض مخاطرات قرار می دهد. بسیاری از عوامل مذکور شامل کیفیت آب، هوا، بهداشت مواد غذایی و پسماندهای بیمارستانی هستند. همچنین طراحی مناسب بخشها، تسهیلات ، فرایندهای استریلیزاسیون، لاندری و نظافت آنها نقش به سزایی در پیشگیری از عفونتهای بیمارستانی دارند. رعایت اصول و موازین مهندسی بهداشت محیط نه تنها کنترل کننده کانون تمرکز عفونتهای بیمارستانی است بلکه تامین کننده رفاه جسمی و روانی خواهد بود. با اجرای برنامه بهداشت محیط در بیمارستان می توان تهدیدهای ناشی از مشکلات بهداشتی را کاهش داد و با برقراری فرایندهای بهداشتی، نسبت به ارتقاء کیفیت خدمات اطمینان حاصل کرد. اجرای استانداردهای این محور بر عهده تمام کارکنان و نظارت بر اجرای آن با کارشناس مسئول بهداشت محیط بیمارستان می باشد.



اهداف کلی

- کنترل و مرتفع نمودن عوامل محیطی موثر در انتقال و تولید بیماری و پیشگیری از عفونت های بیمارستانی
- حفظ و ارتقاء سلامت جسمی، روحی، اجتماعی افراد گیرنده و دهنده خدمت و کلیه آحاد جامعه
- جلوگیری از آلودگی های زیست محیطی

بهداشت فردی

پرونده بهداشتی

تشکیل پرونده بهداشتی و ثبت سوابق و اطلاعات پزشکی برای کارکنان شاغل در مراکز بهداشتی، درمانی و مشاغل که به نحوی در معرض عفونت های بیمارستانی هستند، لازم است. در دسترس بودن این اطلاعات در مواقع لزوم نقش مهمی در تصمیم گیری درمانی، پیشگیری و کنترل عفونت و در نهایت حفظ سلامتی فرد و اعضای خانواده و افراد جامعه خواهد داشت.

تعریف بهداشت فردی

بهداشت فردی متشکل از روش ها و اصولی جهت پیشگیری از بروز انواع بیماری ها و پاکیزه نگه داشتن اعضای بدن است. ساده ترین کارها مانند شستشوی دست ها یا کل بدن، پاکیزگی مو و ناخن و رعایت اصول پاکیزگی لباس و پوشش های فردی می تواند سلامت یک فرد را تا حدود بسیار زیادی تأمین کند. بهداشت فردی پایه اصلی سلامت فرد و در نهایت یک جامعه را تشکیل می دهد. با رعایت چندین نکته ساده و روزمره در زندگی فرد، امنیت بالایی برای وی حاصل می شود که در نتیجه آن به عبارت "پیشگیری بهتر از درمان" خواهد رسید.

تعریف بهداشت عمومی

بهداشت عمومی علم و هنر پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت و افزایش طول عمر بشر با استفاده از اقدامات سازماندهی شده مردمی و سازمان‌های دولتی و خصوصی می باشد.

تعریف سلامتی

سلامت از دیدگاه سازمان جهانی بهداشت عبارت است از برخورداری از آسایش کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط نداشتن بیماری و نقص عضو.

تعریف بیماری

هر گونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی است که می تواند به صورت آشکار یا پنهان باشد.

بهداشت پوست

پوست یکی از اعضاء مهم و وسیع بدن بوده که حاوی غدد مواد چربی می باشد. در نتیجه فعالیت این غدد، آب و مواد زائد و املاح و مقداری چربی از طریق پوست از بدن دفع می گردد. دفع مواد مزبور به همراه فعالیت باکتریایی که در نقاط مختلف پوست، خصوصا در نواحی گرم و مرطوب زندگی می کنند سبب تخمیر مواد موجود در عرق و پوست می شوند، به این ترتیب بوی نامطبوعی ایجاد می نماید که جهت رفع آن اقداماتی باید انجام داد. فعالیت غدد مولد عرق در سنین بلوغ فوق العاده زیاد بوده و با ورزش، گرمی هوا، پوشیدن لباسهای ضخیم، خستگی، عصبانیت، نگرانی و هیجان بیشتر می شود.

مراقبت از پوست

- ۱- رژیم غذایی صحیح و سرشار از ویتامین ها، تمیز نگه داشتن پوست، پرهیز از مصرف مواد آلرژی زا، جلوگیری از به وجود آمدن هر گونه زخم و خراش، اجتناب از آفتاب زدگی، خودداری از مصرف هر گونه داروی پوستی بدون تجویز پزشک، دوری از گرد و غبار و آلودگی های محیطی
- ۲- استفاده از آب و صابون، پوست را از مواد زائد پاک می کند. همچنین استفاده از آب گرم باعث نرمی و لطافت پوست شده و خستگی را کاهش می دهد.
- ۳- استفاده از صابون و شامپوی متناسب با پوست چرب و خشک
- ۴- جلوگیری از بوی نامطبوع عرق بدن مانند تراشیدن موهای زیر بغل و استحمام به موقع
- ۵- استفاده از وسایل شخصی مانند تیغ، حوله و...

بهداشت مو:

برس زدن روزانه موها و ماساژ مرتب آن باعث تشدید سرعت جریان خون شده و نیز مانع از جمع شدن گرد و غبار در سر می شود. لازم است موها را تقریبا هر ۳ یا ۴ هفته یک بار اصلاح نمود. هنگام خشک کردن موها از حرارت دادن زیاد به موها خودداری شود.



مو، یکی از جلوه های ظاهری صورت است.

بهداشت دست:

بسیاری از عفونت های قابل پیشگیری از راه تماس بدنی بین افراد منتقل می شود. میکروب های مختلف می توانند روی پوست، دستگیره در، میله های پله و دیگر اشیا تا چندین ساعت فعال بمانند. از آن جا که عدم لمس اشیایی که دیگران لمس می کنند ممکن نیست، باید برای کاهش انتقال عفونت، دست ها را از این میکروب ها پاک کنیم.

شستن دست ها بهترین راه حفاظت در مقابل عفونت است، حتما دست خود را ۴۰ تا ۶۰ ثانیه با آب گرم و صابون بشویید و زمان استاندارد شستشو و ضدعفونی دست را رعایت نمایید.

مواد مورد استفاده برای شستشو و ضد عفونی دست ها

صابون: بسته به موارد استفاده می تواند ساده یا آنتی باکتریال باشد.

صابون ساده: برای مصارف معمول استفاده می گردد.

صابون آنتی باکتریال: برای شستشو و ضدعفونی دست ها استفاده می گردد.

ظرف حاوی صابون مایع هر روز باید تمیز گردد.

هنگامی که ظرف حاوی مایع شستشوی دست خالی گردید، باید دور انداخته شود و مجددا از مایع پر نگردد و در صورتی که ظرف چند بار مصرف می باشد پس از اتمام دترجنت نسبت به شستشو و گندزدایی آن اقدام نموده و پس از خشک نمودن کامل ظرف اقدام به پر نمودن صابون مایع گردد.

ضد عفونی کننده های خاص پیشنهادی برای ضدعفونی دست ها:

کلروهگزیدین با درصد مناسب، بتادین با درصد مناسب، تری کلوزان با درصد مناسب، شستشو دهنده های الکلی ۷۰٪



بهداشت پا:

- شستشوی روزانه پاها و جوراب ها
- استفاده از کفش مناسب
- کوتاه کردن ناخن پاها



بهداشت دهان و دندان:

رعایت بهداشت دهان و دندان باید بخش مهمی از برنامه روزانه همه افراد باشد. مسواک زدن و نخ دندان کشیدن متداول ترین توصیه هایی هستند که معمولا به عنوان تعریف بهداشت دهان و دندان شناخته می شود.

تغذیه صحیح در بهداشت دهان و دندان شامل استفاده از مواد قندی مورد نیاز بدن همراه با وعده های اصلی غذایی، مصرف شیر لبنیات و مواد غذایی حاوی فلوراید مانند ماهی و چای، استفاده از میوه و سبزیجات تازه در بین وعده های غذایی مانند هویج و کاهو می باشد.

عوامل پوسیدگی زای دندان

۱. عدم رعایت بهداشت دهان و دندان (عدم استفاده از مسواک و نخ دندان) در زمان مناسب منجر به تشکیل لایه میکروبی می شود. ۲ الی ۵ دقیقه بعد از استفاده از مواد قندی و غذا، اسیدهای مخرب ناشی از فعالیت میکروبی

موجود در لایه میکروبی تولید شده و به مدت ۲۰ دقیقه الی ۱ ساعت در دهان باقی می‌مانند اسید تولید شده مینای دندان را تخریب و منجر به شروع پوسیدگی می‌شود.

۲. مصرف نامناسب مواد قندی

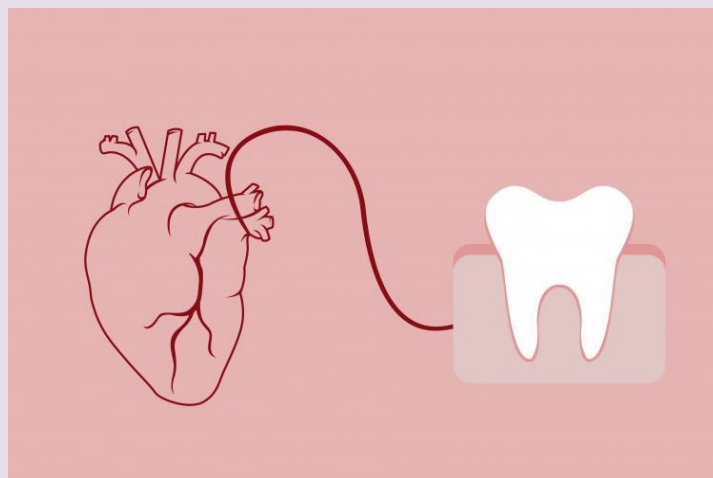
• استفاده از مواد قندی چسبنده (مانند شکلاتها، تافی‌ها، آدامس‌ها و ...) این مواد به علت خاصیت چسبندگی به دندانها مدت زیادی در دهان می‌مانند.

• بالا بودن میزان مصرف مواد قندی

• بالا بودن تعداد دفعات مصرف مواد قندی (بویژه در بین وعده‌های اصلی غذا)



علاوه بر آن پژوهشگران سوئدی در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که بهداشت بد دندانها نشانه ای از خطرات حاد قلبی است. این پژوهشگران تاکید کردند " بیماری های قلبی-عروقی و به ویژه آسیبهای عروق کرونر ارتباط زیادی با تعداد دندانهایی دارد که در دهان باقی مانده است"



عدم استفاده از دخانیات

سیگار پس از دو منبع درآمدی نفت و اسلحه، از لحاظ اهمیت در رتبه سوم اهمیت قرار دارد. برای تولید توتون و تنباکو مقادیر زیادی کودهای شیمیایی، علف کش ها و آفت کش ها استفاده می شود که با ورود به منابع آب، به زنجیره غذایی انسان وارد می شوند. سالانه حدود ۶۰۰ میلیون درخت جهت تولید محصولات تنباکو قطع می شوند که از این حیث به عنوان یک عامل موثر بر جنگل زدایی شناخته می شود. کارخانه های سیگار سازی زائدات مایع، جامد و منتقله به وسیله هوا را تولید و به محیط وارد می کنند. فیلتر سیگارها باید به عنوان یک ماده سمی ویژه و سمی در نظر گرفته شود.



سیگار در همه مراحل تولید، تهیه و نیز مصرف بر سلامتی انسان و محیط زیست اثرگذار است. لذا آموزش عمومی می تواند در کاهش این اثرات سازنده و مفید باشد.

آمارهای جهانی حاکی از آن است که در سال ۲۰۱۴ برای تولید ۶ تریلیون سیگار، ۴/۳۲ میلیون تن تنباکوی سبز در جهان کشت شد. از این میزان تنباکوی سبز، ۴۸/۶ میلیون تن تنباکوی خشک تولید شد که تخمین زده می شود منجر به انتشار ۸۴ میلیون تن دی اکسید کربن در اتمسفر زمین شده است.

تأثیرات زیست محیطی سیگار فشار قابل توجهی به منابع محدود و اکوسیستم شکننده زمین وارد می کند. تنباکو کیفیت زندگی انسان را کاهش می دهد، چراکه برای رشد آن منابع ارزشمندی مصرف می شود.

فرایند تبدیل تنباکوی سبز به تنباکوی خشک انرژی زیادی می خواهد، برای انجام این کار زغال سنگ یا چوب می سوزانند که منجر به انتشار گازهای گلخانه ای و از بین بردن جنگل ها می شود. برای تولید تنباکو بیش از ۲۲ میلیون تن آب مصرف می شود.

شش نکته درباره تهدیدهای سیگار برای محیط زیست

سیگار فارغ از تمام آسیب هایی که برای انسان به دنبال دارد به عنوان یک ماده بسیار خطرناک برای طبیعت شناخته می شود چون در فیلتر آن تا ۴۰۰۰ ماده خطرناک اعم از فلزات سنگین وجود دارد که تجزیه آن در طبیعت بین یک تا ۳۶ ماه طول می کشد. در فیلتر سیگار بین ۲۰۰۰ تا ۴۰۰۰ ماده خطرناک اعم از فلزات سنگین وجود دارد که می تواند حیات انسان و حیوان را تهدید کند. در ادامه به شش نکته درباره آسیب های سیگار به محیط زیست اشاره می نماییم:

❖ ۹۰ درصد از فیلتر سیگارهای تولیدی در جهان از آستان سلولز است که به سختی تجزیه می شوند. این ماده به دلیل دارا بودن مواد شیمیایی و خطرناک علاوه بر تهدید محیط زیست، سلامت انسان، گیاهان و سایر جانداران را به مخاطره می اندازد.

تجزیه و تخریب آستان سلولز در طبیعت در شرایط بی‌هوازی بین یک تا دو ماه، در خاک و در آب‌های شیرین ۳۶ ماه طول می‌کشد بنابراین یکی از معضلات زیست محیطی ناشی از استعمال دخانیات از جمله سیگار صرف نظر از ضررهای آن بر سلامت انسان‌ها، دفع ته سیگارها (فیلتر سیگار) در محیط زیست است که آلودگی خاک و اثرات منفی در رشد گیاهان، جانداران و پرندگان را به دنبال دارد.



فیلتر سیگار از طریق روان‌آب‌ها و باران به جریان‌های آبی منتقل و با ورود به زنجیره غذایی سبب مسمومیت پستانداران دریایی، موجودات آبی، لاک‌پشت‌ها و ... می‌شود و تنوع زیستی را تهدید می‌کند.

فیلتر سیگار دارای مواد شیمیایی متعدد خطرناک نیز است که باعث آسیب رساندن به محیط زیست می‌شود همچنین بالغ بر ۴۰۰۰ ترکیب شیمیایی بر اثر استعمال سیگار حاصل می‌شود که ۳۰۰۰ مورد آن در فاز گازی و ۱۰۰۰ مورد آن در فاز جامد و نیمه جامد از جمله فیلتر سیگار است.

هیدروکربن‌های پلی آرماتیک، نیتروز آمین‌ها، آمین‌های آرماتیک، فرمالدئید، استالدئید، بنزن و فلزات سمی نظیر آلومینیوم، روی، سرب، سلنیم، کرم، نیکل و کادمیم از جمله این مواد خطرناک است که به شکل بیش از ۶۰ ماده شیمیایی ترکیبی دارای خاصیت سرطان‌زایی تولید می‌شود. این مواد خطرناک با ورود به محیط زیست سبب آلودگی آب، خاک و هوا می‌شوند و سلامتی انسان و تنوع زیستی را نشانه می‌گیرند.

کاغذ دور فیلتر سیگار از بهترین جنس کاغذ یعنی «ورق‌های شیت» است که برای تولید آن درختان زیادی نابود می‌شود.

مواد تشکیل دهنده سیگار؟

- ✓ گازهای سمی نظیر دی اکسید کربن، منواکسید کربن، دی اکسید نیتروژن، قطران
- ✓ ذرات جامد که از سوختن توتون حاصل می‌شوند. این ذرات وارد دهان و ریه‌های شخص سیگاری و افراد مجاور او می‌شوند.
- در خون یک فرد سیگاری، ۵ تا ۱۰٪ منوکسید کربن وجود دارد. این گاز بینایی شخص را کاهش می‌دهد و در هوای نیمه روشن مانع می‌شود که اشیاء را خوب ببیند. این یکی از دلایلی است که مصرف سیگار در هنگام رانندگی (به ویژه در شب) خطرناک تر است.
- قطران ترکیبی قهوه‌ای رنگ می‌باشد که باعث تیره شدن رنگ انگشتان و دندان‌ها در افراد سیگاری می‌شود. قطران دارای بیش از ده نوع ماده سرطان‌زاست.

اثرات سیگار بر جسم انسان؟

قلب: بیماری قلبی، پرفشاری خون، ایست ناگهانی قلب و مرگ

سرخرگها: قانقاریا و قطع اندام ها

ریه ها: عفونتها مانند ذات الریه، سرطان

مغز: نقص عملکردهای هوش

معدة: زخم معده

پوست و مو: چروک شدن پوست و ریزش مو

گوش: کاهش شنوایی و عفونت گوش

چشم: کاهش بینایی و آب مروارید

بهداشت باروری: سقط جنین، زایمان زودرس، کاهش توانایی باروری

سلامت جنسی: ناتوانی جنسی و تغییر شکل اسپرم و عقیمی



تجهیزات حفاظت فردی در مراکز بهداشتی و درمانی

استفاده از تجهیزات حفاظتی شخصی باعث ایجاد مانع بین میکروارگانیسم و فرد استفاده کننده می گردد. به عبارت دیگر این تجهیزات مانع از انتقال آلودگی به موارد زیر می گردد:

آلودگی دست، چشم، لباس، مو و کاور کفش

انتقال آلودگی به سایر بیماران و کارکنان

در بیمارستان، کادر درمانی برای حفاظت

چکمه/کاور کفش:

از چکمه و کاور کفش های محافظتی به منظور جلوگیری از پاشیدن خون، ترشحات و مایعات و مواد دفعی بدن استفاده می گردد. در هنگام آلودگی های شدید، تماس با کفیپوش های مرطوب و شستشوی کف باید از چکمه و کاور ضد آب کفش استفاده نمود.

انتخاب چکمه/کاور کفش: کاور کفش ها باید یکبار مصرف و ضد آب بوده و چکمه های ضد آب نیز باید قابل شستشو باشند.

پوشیدن چکمه/کاور کفش: بهتر است در صورت لزوم از چکمه های ضد آب استفاده گردد یا از کاور کفش به منظور حفاظت کفش های شخصی استفاده گردد.

تعویض چکمه/کاور کفش: در ابتدا کاور کفش را با استفاده از دستکش در آورده و سپس در ظرف مخصوص دور انداخته و سپس قبل از خروج از محل چکمه ها را بیرون آورده و گندزدایی کردند و دست ها نیز به طور کامل شسته شوند.

کلاه:

از کلاه هایی که بطور کامل مو های سر را می پوشاند، معمولاً هنگامی که احتمال پاشیدن خون، ترشحات و مایعات و مواد دفعی بدن وجود دارد استفاده می گردد. این کلاه ها باید موها را از آئروسول هایی که احتمال چسبیدن به مو و سپس انتقال به سایر اجزاء بدن کارکنان مانند صورت را دارند، محافظت نماید.

انتخاب کلاه: از کلاه یکبار مصرف، ضد آب و در اندازه مناسب استفاده گردد. بطوری که کاملاً موها پوشیده شوند.

پوشیدن کلاه: بطور کامل موها پوشیده گردد. مانند شکل ذیل



تعویض کلاه: کلاه از طریق نگه داشتن دست در قسمت های داخلی آن و بلند کردن آن از سر بطور مستقیم برداشته و در سطل پسماند عفونی دور انداخته و بلافاصله دست ها شسته شود.

ماسک:

ماسک های جراحی، کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی را در مقابل پاتوژن های تنفسی که بصورت قطرات هوا برد منتقل می شوند، محافظت می نمایند. همچنین مانع از گسترش بیماری های عفونی مانند آبله مرغان و بیماری های مننکوکی (مننژیت مننکوکی) می شوند. همچنین ماسک تنفسی N95 کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی را در مقابل پاتوژن های تنفسی که بصورت قطرات هوا برد منتقل می شوند، محافظت می کنند. این عمل مانع از گسترش بیماری های عفونی نظیر سل TB و سل مقاوم به متی سیلین می گردد.

نحوه استفاده از ماسک نحوه استفاده از ماسک عبارت است از:

- شستشوی دست و خشک کردن آن

- ماسک را با دستان تمیز از جعبه خارج نمایید

- مطمئن شوید که ماسک کاملاً مناسب صورت فرد باشد. اندازه هر ماسک تنفسی N95 متفاوت بوده و مصرف کننده باید توجه داشته باشد از ماسکی استفاده نماید که کاملاً مناسب فرد باشد. به این منظور می توان از دستورالعمل کارخانه سازنده ماسک استفاده نمود. چنانچه از عینک استفاده شود، لایه بالایی ماسک در زیر عینک قرار گیرد. این کار باعث، کاهش تیرگی (ایجاد بخار) ناشی از ماسک می گردد. رعایت ایمنی در استفاده همزمان ماسک و عینک از فرار میکروارگانیسم ها از فیلتر ماسک و استنشاق آنها در اطراف لایه بالایی جلوگیری نموده و مانع از مه گرفتگی عینک ناشی از استنشاق فرد می گردد.

هشدار های استفاده از ماسک عبارت است از:

- جلوگیری از صحبت کردن، عطسه و سرفه در صورت امکان

- عدم استفاده از ماسک در صورت وجود ریش و صورت اصلاح نشده (در مراکز درمانی ترجیح بر اصلاح صورت و سپس استفاده از ماسک می باشد.)

- پوشیدن کامل صورت با ماسک جهت اطمینان از عدم عبور میکروارگانیسم ها از آن

تعویض ماسک:

- شستشوی دست ها و درآوردن ماسک با استفاده از بند پشت آن

- دفع آن در سطل زباله درب دار

- شستشوی دست ها

کان:

گان ها از مواد غیر قابل نفوذ برای محافظت لباس های فرد در مقابل میکروارگانیسم ها و ترشحات بدن، خون و مواد دفعی بدن ساخته شده است. گان یکبار مصرف فقط باید یکبار استفاده شده و برای هر بیمار تعویض و معدوم گردیده و گان پاچه ای به لاندری فرستاده شده و شستشو می گردد.

گان ها با توجه به نوع فعالیت فرد می بایست تمیز و یا استریل بوده و یا غیر قابل نفوذ و ضد آب باشند. همچنین باید به اندازه کافی بلند بوده که بطور کامل لباس های فرد را بپوشاند، دارای آستین های بلند بوده و گردن را نیز بپوشاند. گان های یکبار مصرف ایده آل تر می باشند.

پیش بند:

پیش بند، فرد و لباس های او را در مقابل آلودگی با مایعات بدن بیمار و خون محافظت می کند. چنانچه خطر پاشیدن خون و ترشحات و مواد دفعی بدن بیمار وجود داشته باشد از پیش بند پلاستیکی بر روی گان استفاده می شود. اگر جنس گان از مواد غیر قابل نفوذ باشد، بستن پیش بند ضروری نمی باشد.

پیش بند بهتر است ضد آب، از جنس پلاستیکی که یکبار مصرف است، باشد. چنانچه پیش بند یکبار مصرف در دسترس نباشد، می توان از نوع چند بار مصرف و از جنس پلاستیکی استفاده نمود. پیش بند باید به اندازه کافی بلند بوده، بطوریکه لباس ها و گان را پوشش دهد. اما با زمین تماس نداشته باشد. باید جلو و دو طرف فرد را پوشش دهد. بهتر است که پشت بدن را نپوشاند بلکه با استفاده از بند به دور کمر بسته شود.

عینک محافظ چشم:

چنانچه خطر پاشیدن خون و ترشحات و مواد دفعی بدن بیمار به صورت یا چشم ها (مثلا در هنگام سرفه، ترشحات بینی و گلو و ساکشن تراکئوستومی و در آوردن یا تعویض سوند) وجود داشته باشد، از عینک های محافظ باید در هنگام تماس با بیمار استفاده نمود. میزان مواجهه با موارد خطر ذکر شده را با استفاده از عینک های محافظ می توان کاهش داد. هنگام مواجهه کارکنان مراکز بهداشتی با موقعیت های با خطر بالا می توان از صفحات محافظ تمام صورت استفاده نمود. عینک های معمولی حفاظت کافی در مقابل عوامل خطر ایجاد نمی نمایند، اما می توان به همراه عینک معمولی از عینک محافظ چشم نیز استفاده نمود. عینک محافظ چشم که کاملاً بر روی عینک طبی ثابت می شود نیز موجود می باشد. عینک های محافظ چشم باید بعد از هر شیفت کاری تعویض گردند. آنها همچنین در فاصله هر بار استفاده باید تمیز و گندزدایی گردند. عینک های محافظ باید از جنس پلاستیک پلی کربنات شفاف ساخته شود، بطوریکه نواحی اطراف و پیشانی فرد استفاده کننده را محافظت نماید. آنها همچنین باید از نظر بینایی کاملاً شفاف، ضد مه و بدون موج و انحراف ساخته شوند. معمولاً نوع یکبار مصرف آن توصیه می شود اما انواع چند بار مصرف آن نیز بعد از تمیزسازی و گندزدایی قابل استفاده می باشد.

دستکش:

معمولاً هنگامی که احتمال مواجهه با خون، ترشحات و مایعات و مواد دفعی بدن وجود دارد، از دستکش استفاده می گردد. دستکش ها باید برای هر بیمار، انجام کارهای درمانی و بهداشتی برای بیماران و در صورت چرک و کثیف شدن باید تعویض گردد. آنها باید بلافاصله بعد از تماس با موارد آلوده و سطوح محیطی و قبل از معاینه بیمار بعدی تعویض گردند. دستکش ها قبل از ترک بالین بیمار تعویض و درآورده شود و دست ها بلافاصله ضدعفونی گردند. بعد از درآوردن دستکش دقت شود که هیچگونه موارد آلوده کننده محیطی یا موجود در اتاق بیمار لمس نگردد. پس از ملاقات با هر بیمار

آنها به روش صحیح دفع گردد. نکته: استفاده مجدد از دستکش های یکبار مصرف توصیه نمی گردد. زیرا در این حالت برای مصارف بعدی آلوده بوده و یا محافظت کافی را نخواهد داشت.

انتخاب دستکش:

- دستکش های تمیز و غیر استریل (لاتکس، وینیل یا نیتریل) برای مراقبت معمول از بیماران عفونی باید استفاده گردد.

- دستکش های استریل برای اعمال جراحی باید استفاده گردد.

-از دستکش های لاستیکی محکم برای تمیز سازی وسایل، دست زدن و حمل ملحفه های کثیف و یا هنگام مواجهه با خون و مایعات دفعی بدن استفاده گردد. این دستکش ها می توانند شسته شده و مجدداً مورد استفاده قرار گیرد.

-از دستکش هایی می بایست استفاده گردد که کاملاً مناسب دست بوده و هیچگونه پارگی و سوراخی نداشته باشند.

-دستکش های تمیز، غیر استریل و یکبار مصرف برای مراقبت های معمول از بیماران عفونت های واگیر دار توصیه می گردد.

